



est une opération  
initée par  
le Département  
de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou  
Communauté de Communes, leurs associations,  
le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS),  
et les Comités sportifs départementaux.

## C'est 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

\* CDC = Communauté de Communes

## À propos des animations

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité  
civile par la Commune ou la Communauté de Communes  
auprès d'une société d'assurance.

Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois  
souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes  
titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.  
Concernant la pratique individuelle des mineurs,  
la collectivité est en responsabilité le temps  
de l'acte pédagogique.



## Renseignements et inscriptions

### Avant le démarrage du CAP :

Mardi 24/06 - 16h-19h  
QG CAP33  
Mercredi 25/06 - 9h-12h  
Terrasses du Bousquet  
Jeudi 26/06 - 16h-19h  
Espace Michel Serres

Pendant le CAP 33 :  
Pendant les temps de pratique

## Plus de 100 disciplines sportives

Du sport sous toutes ses formes : nautique,  
de raquette, de sable, remise en forme ou encore  
des activités artistiques et de découverte  
de l'environnement.

En famille ou individuellement  
à partir de 15 ans.

## 3 formules sont à votre disposition :

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent  
la possibilité de pratiquer un grand nombre  
de disciplines sportives. *Elles sont gratuites.*

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances,  
de s'initier ou de se perfectionner dans  
certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou  
à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

### LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée,  
ils permettent de combiner sport et convivialité  
individuellement ou par équipes.  
*Au-delà de ces 3 formules, chaque centre  
propose également diverses animations.*

Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025  
VILLE DE BASSENS



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VILLE DE BASSENS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 29 août

## CET ÉTÉ, À BASSENS



Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

### Lundi (sauf le 14/07)

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 9h30-11h30** ▶ Tennis Couverts
- ▶ **Sculpture sur pierre 17h-20h** ▶ Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Yoga, Relaxation 19h-20h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Randonnée 19h-20h15** ▶ Domaine de Beauval

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Karaté 18h-20h** ▶ Domaine de Beauval

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Multi activités 17h-19h** ▶ Domaine de Beauval

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente 8h-9h** ▶ Résidence Autonomie la Madeleine
- ▶ **Gym douce 9h30-10h30** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 10h-12h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Ludothèque (juillet) 17h-20h** ▶ Espace Michel Serres

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Body Zen 10h45-11h45** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Aquagym 17h30-18h15** ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ **Cardio training 18h30-19h30** ▶ Espace Michel Serres

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Football 5×5 18h30-20h30** ▶ Espace Michel Serres

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 9h** ▶ Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ **Randonnée Pédestre 9h-11h** ▶ QG CAP33 (juillet) Domaine de Beauval (août) (sur réservation)
- ▶ **Basket Portes Ouvertes 18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Renforcement Musculaire 18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3×3 19h-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit Training 9h30-10h30** ▶ Gymnase Séguinaud.
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Gymnase Séguinaud.
- ▶ **Multi activités avec ballons 17h30-19h** ▶ Plaine des Sports Séguinaud.
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30** ▶ Gymnase Séguinaud.

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Musculation 17h-18h** ▶ Chalet Galène (sur réservation)

#### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h30-22h** ▶ Gymnase Séguinaud

### Vendredi (sauf 4/07 et 15/08)

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 9h15-11h45** ▶ QG CAP 33 (juillet) Domaine de Beauval (août) (sur réservation)
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Plaine des sports Griffons (sauf 8/08 Quartier Meignan)
- ▶ **Tennis de Table 17h-19h** ▶ Plaine des sports Griffons (sauf 8/08 Quartier Meignan)
- ▶ **Pétanque 18h-19h30** ▶ Espace Garonne (sauf 18/07 et 8/08 Quartier Meignan)

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Domaine de Beauval

### Samedi (sauf le 05/07)

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 9h** ▶ Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Tennis Couverts

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Aqua Cross Training 9h15-10h** ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

## Comités sportifs départementaux

Animations gratuites,  
Plaine des sports Séguinaud

FÊTE CHAMPÊTRE  
Samedi 19 juillet 15h-19h

Athlétisme, Course d'orientation, Escrime,  
Pelote basque et Roller & Skateboard

## Consignes pour la pratique

Merci d'apporter votre bouteille d'eau, tapis et serviette  
selon l'activité pratiquée

## Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando ; Bordza  
Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences ; CMOB Arts Martiaux ;  
Athlétisme, Cyclotourisme, Natation ; Conseil Citoyen ;  
Foksabouge ; Goujon des Sources ; Histoire et Patrimoine ;  
L'échiquier de Bassens ; Les ateliers de loisirs ; Les p'tits  
débrouillards ; Ludothèque ; Médiathèque ; Piscine  
intercommunale Nelson Mandela ; POCO ; Iwassasso ;  
les ateliers colorés ; Divergence

#### Tournoi de Pétanque

Vendredi 4/07 - 19h ▶ Espace Garonne (accueil dès 18h30,  
réservation souhaitée, gratuit)

#### Initiation aux échecs

Lundi 7/07 - 17h-19h ▶ Domaine de Beauval  
Jeudi 10/07 - 17h-19h ▶ Gymnase Séguinaud  
Mardi 15/07 - 17h-19h ▶ Espace Michel Serres  
Vendredi 18/07 - 17h-19h ▶ Plaine des sports Griffons

#### Divergence (dès 6 ans, ados et adultes)

##### Ateliers créatifs pour tous

Mardi 8 et 22/07, 12 et 26/08 - 18h-19h  
▶ Espace Michel Serres  
Vendredi 8 et 22/08 - 17h30-18h30 ▶ Plaine des sports Griffons  
**Ateliers mouvements**  
Lundi 7 et 21/07 - 17h-18h ▶ Domaine de Beauval

#### Multi Activités au Quartier Meignan

Jeudi 10 et 24/07 - 16h-18h ▶ Avec des lectures partagées  
proposées par la Médiathèque à 16h30

#### Les ateliers colorés : ateliers créatifs et participatifs enfants et adultes

Vendredi 11 et 25/07 - 17h30-18h30 ▶ Plaine des sports  
Griffons  
Mercredi 16/07 - 17h30-18h30 ▶ Gymnase du Bousquet  
Mardi 29/07 - 17h30-18h30 ▶ Espace Michel Serres

#### Initiation à l'archéologie (pour les enfants)

Vendredi 18/07 - 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

#### Fête Champêtre

Du 18 au 20/07 ▶ Plaine des sports Séguinaud  
(voir programmation dédiée)

#### Kart à pédales & Trampoline

Mardi 22/07 - 15h-18h ▶ Espace Michel Serres

#### Initiation Djembé

Mardi 22/07 - 17h ▶ Espace Michel Serres  
Vendredi 29/08 - 17h ▶ Plaine des sports Griffons

#### Aïkido

Mardi 29/07, 5 et 26/08 - 19h30-21h ▶ Dojo Séguinaud  
Jeudi 31/07, 7 et 28/08 - 19h30-21h ▶ Dojo Séguinaud  
Samedi 2 et 9/08 - 10h-12h ▶ Tennis Couvert

#### Peinture sur porcelaine

Mardi 29/07 et 5/08 - 9h30-12h30 ▶ Terrasses du Bousquet  
Mercredi 30/07 et 6/08 de 15h-18h ▶ Terrasses du Bousquet

#### Randonnée semi-nocturne

Vendredi 1er et 29/08 - 19h30 ▶ Plaine des sports Griffons

#### Ciné Plein Air

Vendredi 8/08 - 21h30 ▶ Place de la Commune de Paris

#### Natation Sport Adapté

Mercredi 20 et 27/08 - 18h30-19h30  
▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

#### Lecture de Parchemins des XVII, XVIII et XIX<sup>e</sup> siècles concernant BASSENS (ados et adultes)

Vendredi 22/08 - 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

#### Nuit des étoiles

Vendredi 29/08 - 21h30 ▶ Espace Michel Serres

### Lundi (sauf 14/07)

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

**Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Plaine des sports Griffons  
**Tennis de Table 10h-12h** ▶ Tennis Couvert  
**Karaté 18h-20h** ▶ Domaine de Beauval  
**Tournoi multi activités 17h-19h** ▶ Domaine de Beauval

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Ludothèque (juillet) 17h-20h** ▶ Espace Michel Serres  
**Badminton Portes Ouvertes 10h-12h**  
▶ Gymnase du Bousquet  
**Skateboard (sauf 12/08) 16h30-18h30**  
▶ Espace Michel Serres  
**Hip hop 18h30-19h30** ▶ Espace Michel Serres  
**Football 5×5 18h30-20h30** ▶ Espace Michel Serres

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Basket Portes Ouvertes 18h-19h**  
▶ Gymnase du Bousquet  
**Basket 3×3 19h-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Parcours de l'Atlantide 10h45-11h45**  
▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)  
**Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30**  
▶ Gymnase Séguinaud

### Vendredi (sauf 4/07 et 15/08)

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Chasse au trésor 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval  
**Tennis de Table 17h-19h** ▶ Tennis Couvert  
(sauf 8/08 Meignan)

### Samedi (sauf 5/07)

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

**Initiation pêche 9h-12h** ▶ (sur réservation)  
• Bassin Montsouris (26/07 et 23/08)  
• Bassin Pichon (12, 19/07, 9 et 16/08)  
**Tennis 10h-11h30** ▶ Espace Garonne